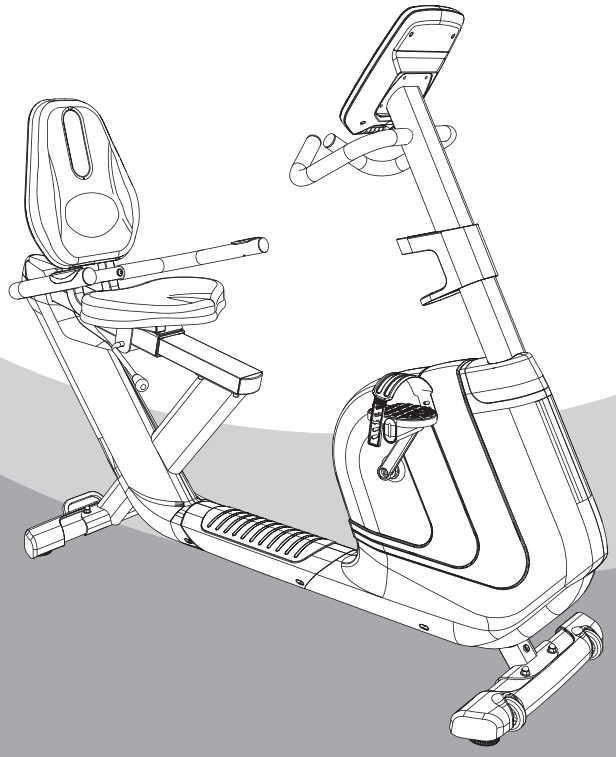
HORIZON FITNESS

リカンベントバイク

RECUMBENT BIKE

COMFORT R

取扱説明書



家庭用室内運動用具

もくじ

安全のために、必ずお守りください ・・・・・・・・・・・・1
■警告記号の意味 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1
■ご使用の前に ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1
■ご使用時に ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2
■ご使用前の点検・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2
■ご使用場所 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2
■お手入れと保管・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2
梱包内容 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・3
組立方法 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・4
■組立手順・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・4
各部の名称・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・9
移動と保管・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・10
■移動 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・10
■保管 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・10
ご使用前の準備・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・11
■水平に調節 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・11
■電源接続 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・11
■ユーザ設定（SET UP USER）・・・・・・・・・・・・・・・・11
■シート前後位置の調節・・・・・・・・・・・・・・・・・・・12
■ペダルストラップの調節 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・12
コンソールとディスプレイ ・・・・・・・・・・・・・・・・・13
■コンソール・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・13
■ディスプレイ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・14
基本的な使い方（クイックスタート）・・・・・・・・・・・・15
プログラムの使い方・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・16
■P1 MANUAL（マニュアル）・・・・・・・・・・・・・・・・・16
■P2 INTERVALS（インターバル）・・・・・・・・・・・・・・17
■P3 GAME（ゲーム）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・17
■P4 WEIGHT LOSS（体重減量）・・・・・・・・・・・・・・・18
■P5 ROLLING（ローリング）・・・・・・・・・・・・・・・・18
■P6 CADENCE（ケイデンス）・・・・・・・・・・・・・・・・19
■P7 RANDOM（ランダム）・・・・・・・・・・・・・・・・・19
■P8 TARGET WATTS（目標ワット）・・・・・・・・・・・・・20
■P9 THR ZONE（目標心拍数ゾーン）・・・・・・・・・・・・20
■P10 % THR（目標心拍数パーセント）・・・・・・・・・・・20
■心拍数プログラムおよびチェストトランスミッター ・・・21
■CUSTOM（カスタムプログラム）（P11、P12）の使用方法・22
Passport 機能・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・23
お手入れ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・24
■日常（毎回のご使用時）・・・・・・・・・・・・・・・・・・24
■毎週 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・24
■毎月 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・24
故障かな?と思ったら・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・25

特　長

- 腰を支える背もたれ付属で快適な姿勢で運動が可能
- 身長に合わせたシート位置調節
- 乗り降りしやすいステップスルー構造

このたびは、本製品をお買い上げいただき誠にありがとうございます。この商品は、ご家庭で手軽かつ安全にエクササイズができるように開発された、高性能のリカンベントバイクです。
安全に、正しくご使用いただくために、ご使用前には必ず取扱説明書をよくお読みください。
また、お読みになった後は、必要なときにいつでもご覧いただけるよう大切に保管してください。

安全のために、必ずお守りください

警告記号の意味

この取扱説明書には、安全にお使いいただくために次のような表示をしています。
表示の内容をよく理解してから本文をお読みください。

警告 または 警告	この表示の注意事項を守らないと、火災や感電、転倒、挟まれなどにより死亡や大けがなどの人身事故につながることがあります。
注意 または 注意	この表示の注意事項を守らないと、感電や転倒、挟まれ、その他の事故によりけがをしたり、周辺の物品に損害を与えたりすることがあります。
禁止	禁止（してはいけないこと）を示します。 具体的な禁止内容は、文章で示します。
強制	強制（必ずすること）を示します。 具体的な強制内容は、文章で示します。
火災 および 感電	各注意を示します。 具体的な注意内容は、文章で示します。

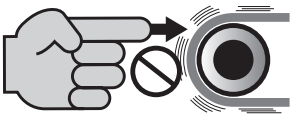
ご使用の前に

火災 感電 警告

改造禁止	●本製品を勝手に改造、修理しないでください。むやみに開けたり改造したりすると、火災や感電の原因となり大変危険です。
濡れ手禁止	●濡れた手で電源プラグに触れないでください。濡れた手で電源プラグの抜き差しをすると、感電等の原因となり大変危険です。
禁止	 ●**ペットおよび 12 歳以下のお子様を本製品に近づけたり、乗せたりしないでください。** ●本製品を他の用途に使用しないでください。 ●本製品は 1 人用のトレーニングマシンですので、2 人以上では使用しないでください。 ●体重 136kg を超える人は使用しないでください。 ●本製品は家庭用です。業務用では使用しないでください。 ●回転部分に巻き込まれそうな服装で本製品を使用しないでください。 ●延長コード、変圧器などは使用しないでください。
強制	●本製品は、取扱説明書に従って正しくご使用ください。 ●運動前に必ずストレッチ、準備体操を行ってください。 ●運動は、なるべく食後 1 ～ 2 時間後に行ってください。食後すぐの運動および運動後 30 分以内の食事はお控えください。 ●心臓病、呼吸器障害、高血圧ほか、身体に持病や障害のある方は、必ず医師にご相談のうえ、ご使用ください。 ●本製品は、必ず適正なコンセントにつないでください。 ●ご使用前に、組立て箇所に緩みがないか必ず確認してください。

■ ご使用時に　警告

禁止



●**駆動部・回転部に物や指を近づけないでください。**
●本製品に強い衝撃を与えたり、重い物を載せたりしないでください。
●本製品の隙間や穴に物を詰めないでください。
●運動量は徐々に増やし、無理をしないでください。飲酒後の運動は絶対にしないでください。
●手で漕ぐのはおやめください。

強制

●運動靴を履き、運動に適した服装でご使用ください。回転部・駆動部に巻き込まれるおそれがあるため、ひも類のない服装をしてください。
●運動中に体の異常を感じたら、直ちに使用を中止し、医師の診断を受けてください。
●電源プラグを抜くときは、電源コードを引っ張らず、電源プラグを持って抜いてください。

■ ご使用前の点検　警告

強制

●接地部のがたや、各部に緩みがないか確認、調節してご使用ください。
●ご使用前に必ずシートレバーの締付けを確認してください。

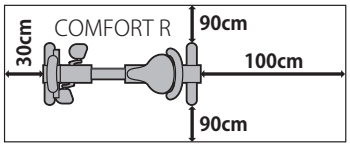
■ ご使用場所　注意

禁止

●本製品は室内用です。屋外では使用しないでください。
●直射日光が当たる場所や、温度が一定でない場所では使用しないでください。
本体の温度が上がり、故障の原因となるおそれがあります。
●湿気の多い場所や、水滴等が本製品にかかる場所には設置しないでください。
本体内部に水滴等が浸入し、故障の原因となるおそれがあります。

強制

●本製品は、必ず安定した平坦で丈夫な床に設置してください。
●周囲に燃えやすい物、濡れたりする物がないか確認してください。
●安全のため、右図の設置スペースを確保してください。



■ お手入れと保管　注意

電源を抜く

●長時間使用しないときは、安全のため電源プラグを抜いてください。
●お手入れの際は、電源プラグを抜いてください。
●一週間に一度程度、乾いた布で本製品に付着したほこりを拭き取ってください。また、本製品を設置している床の上もほこりを残さないよう掃除してください。

禁止

●屋外や湿気の多い場所、高温になる場所に保管しないでください。
●転倒のおそれがある場所、お子様が触れる場所に保管しないでください。
●お手入れには、水を浸した布をご使用ください。アルコール、中性洗剤等は使用しないでください。

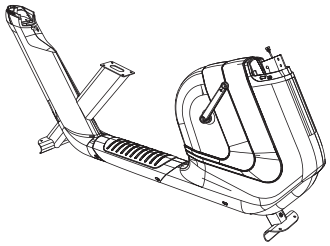
強制

●移動するときは、必ず電源プラグを抜いてから移動してください。接続したまま移動すると、電源コードが損傷し、故障の原因となるおそれがあります。

梱包内容

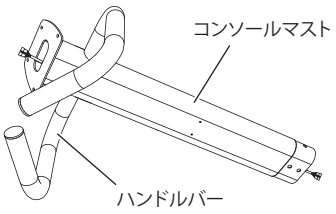
本製品は、ご購入時には分解されて箱に梱包されています。
本製品を箱から外に出す際、および組立ての際は、重量が大きい（47kg）ため 2 人以上で行うことをお勧めします。以下に梱包内容を示します。
梱包内容がすべて揃っていることをご確認ください。

メインユニット×1

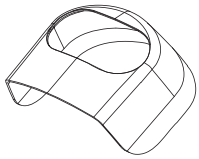


コンソール×1

コンソールマスト×1

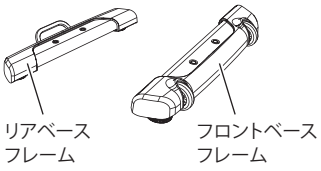


コンソールマストカバー×1

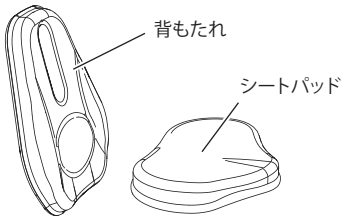


ドリンクボトルホルダー×1

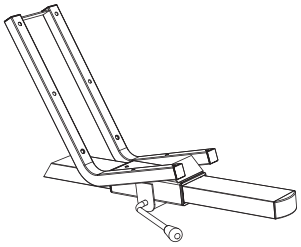
フロントベースフレーム×1
リアベースフレーム×1



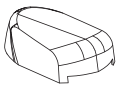
背もたれ×1
シートパッド×1



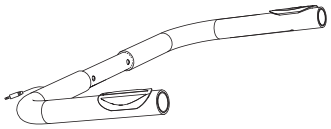
シートフレーム×1



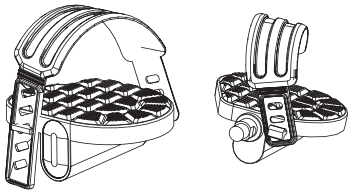
シートフレームカバー×1



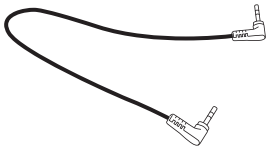
アーム×1



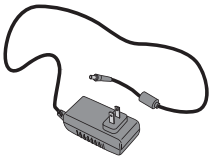
ペダル×2



携帯音楽用コード×1

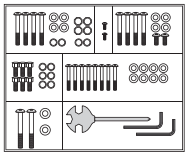


電源コード×1



※他機種には使用しないでください

組立用部品×1式（組立キット）



取扱説明書×1

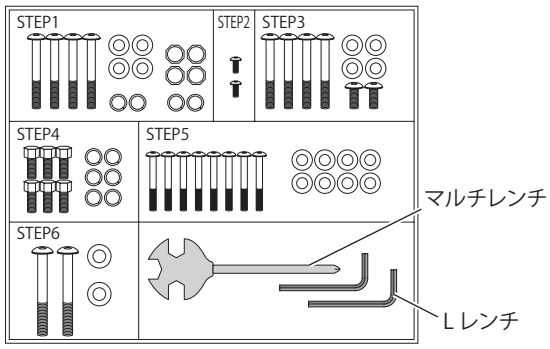
※万一、不足した部品があった場合は、販売店またはカスタマーサービスにご連絡ください。
※組立用部品についての詳細は、次ページをご参照ください。

組立方法

注意

- **組立手順を正しく守り、すべての部品がしっかりと固定されていることを確認してください。**
  組立手順を正しく守らないと、組立部分の締付け不良により、リカンベントバイクの故障につながります。
  また、運動中に組立部分が緩むと、思わぬ事故につながるおそれがあります。
- **組立ては 2 人以上で行うことをお勧めします。**
  また、組立部品等で指などを挟まないようにご注意ください。

本製品は、右図のように組立用部品 1 式を付属しています。また、各組立手順ごとにボルトやねじなどを小分けにしていますので、開封してご使用ください。
組立ての際は、ボルトおよびねじの大きさや長さを間違えないようご注意ください。
また、ボルトおよびねじの締付けには付属の L レンチおよびマルチレンチをご使用ください。
ご不明な点がある場合は、販売店またはカスタマーサービスにご連絡ください。

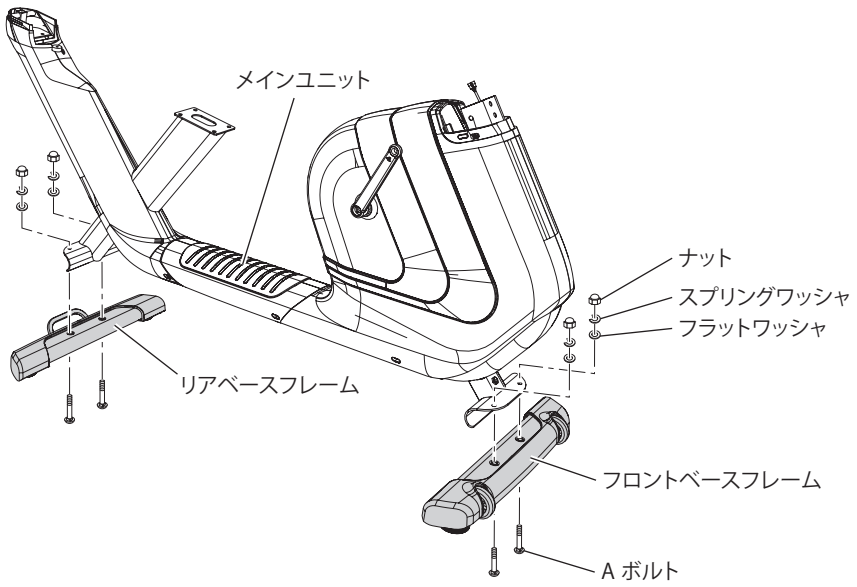


組立キット ×1

■組立手順

1

1. **組立キットの STEP1 を開封し、ボルト等を取り出します。**
2. **メインユニットにリアベースフレームを取り付け、A ボルト・スプリングワッシャ・フラットワッシャ・ナット（各 2 個）で固定します。**
3. **メインユニットにフロントベースフレームを取り付け、A ボルト・スプリングワッシャ・フラットワッシャ・ナット（各 2 個）で固定します。**



STEP1 の内容

Aボルト
（56mm長）×4

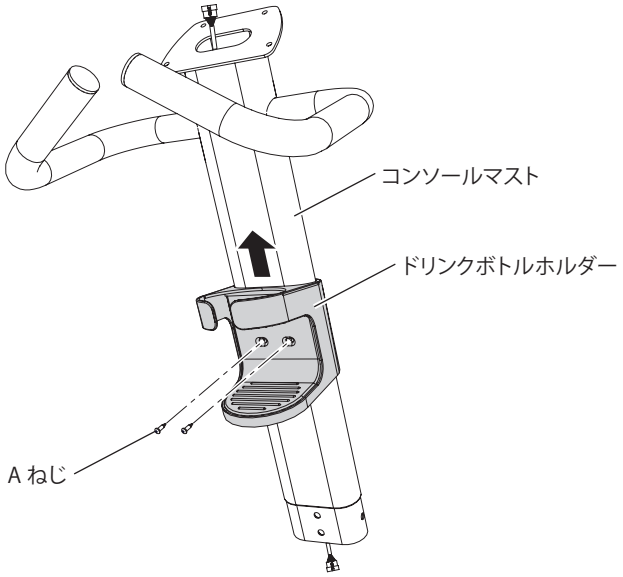
フラットワッシャ
×4

スプリングワッシャ
×4

ナット×4

2

1. 組立キットの STEP2 を開封し、ねじを取り出します。
2. コンソールマストにドリンクボトルホルダーを通して、A ねじ（2 個）で固定します。

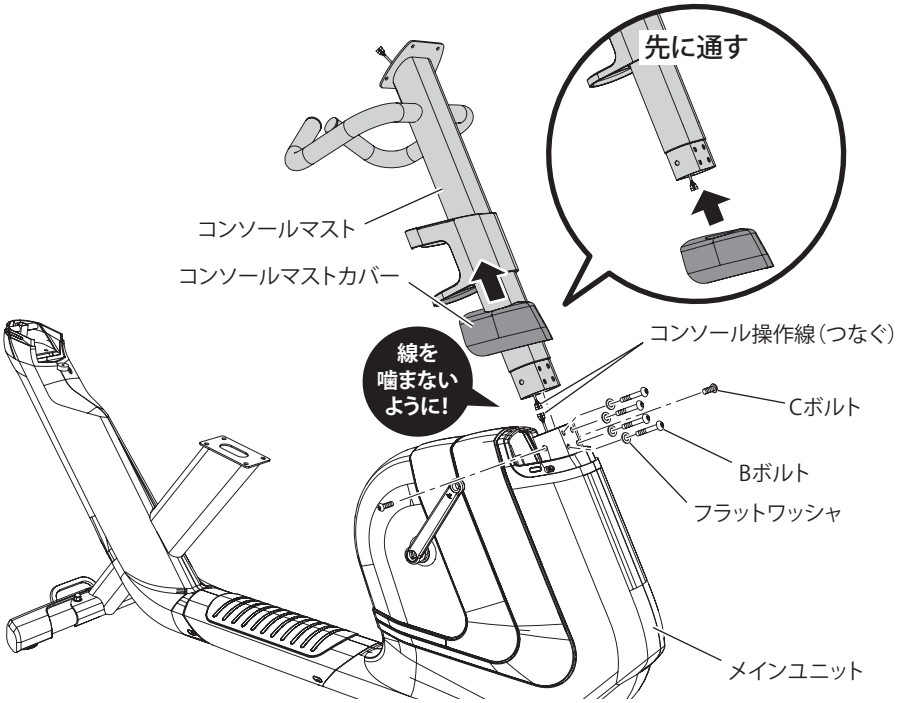


STEP2 の内容

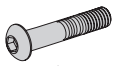
Aねじ（12mm）×2

3

1. 組立キットの STEP3 を開封し、ボルト等を取り出します。
2. コンソールマストにコンソールマストカバーを通します。
3. コンソールマストとメインユニットから出ているコンソール操作線をつなぎ合わせます。
4. コンソールマストをメインユニットに取り付け、前面を B ボルト・フラットワッシャ（各 4 個）、側面を C ボルト（2 個）で固定します。その際、コンソール操作線を噛まないようにご注意ください。



STEP3 の内容



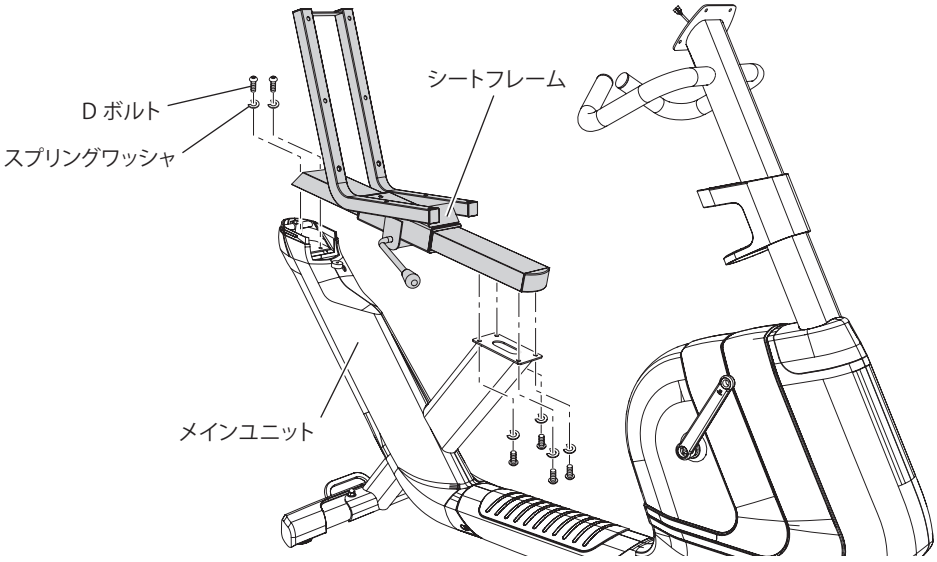
Bボルト
（60mm長）×4

Cボルト
（18mm長）×2

フラットワッシャ
×4

4

1. 組立キットの STEP4 を開封し、ボルト等を取り出します。
2. シートフレームをメインユニットに取り付け、D ボルト・フラットワッシャ（各 6 個）で固定します。



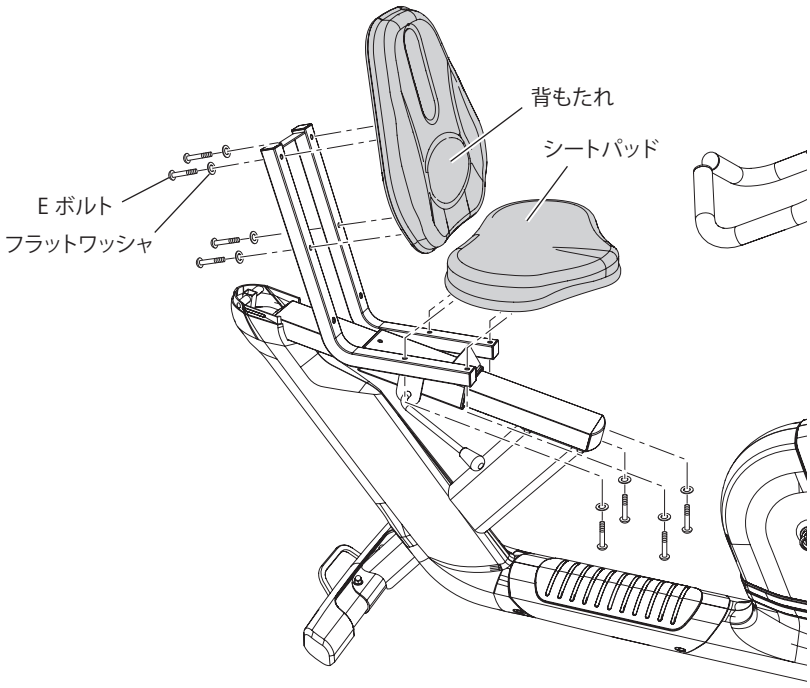
STEP4 の内容

Dボルト
（18mm長）×6

スプリングワッシャ
×6

5

1. 組立キットの STEP5 を開封し、ボルト等を取り出します。
2. シートフレームにシートパッドを取り付け、E ボルト・フラットワッシャ（各 4 個）で固定します。
3. シートフレームに背もたれを取り付け、E ボルト・フラットワッシャ（各 4 個）で固定します。



STEP5 の内容

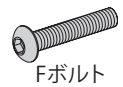
Eボルト
（45mm長）×8

フラットワッシャ
×8

6

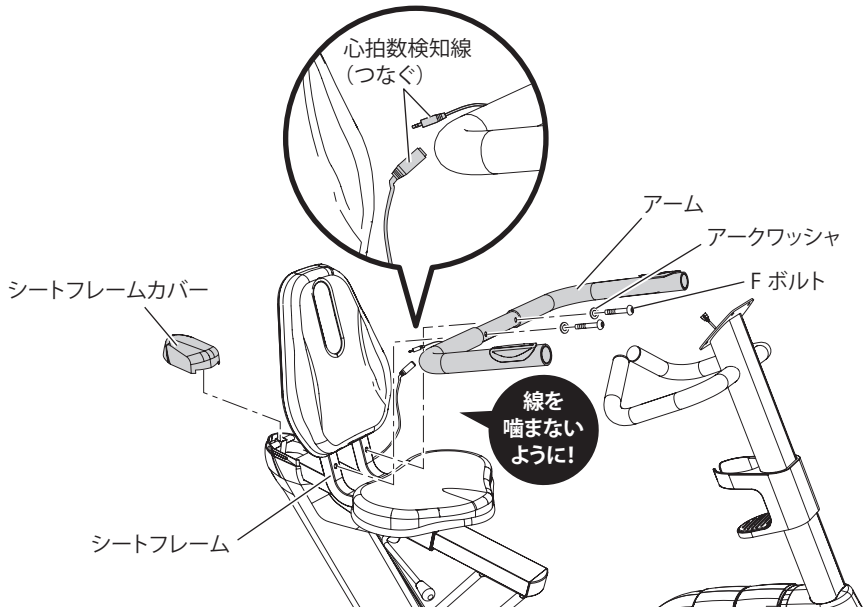
1. 組立キットの STEP6 を開封し、ボルト等を取り出します。
2. アームとメインユニットから出ている心拍数検知線をつなぎ合わせます。
3. アームをシートフレームに取り付け、F ボルト・アークワッシャ（各 2 個）で固定します。その際、心拍数検知線を噛まないようにご注意ください。
4. シートフレームカバーをシートフレームに取り付けます。

STEP6 の内容



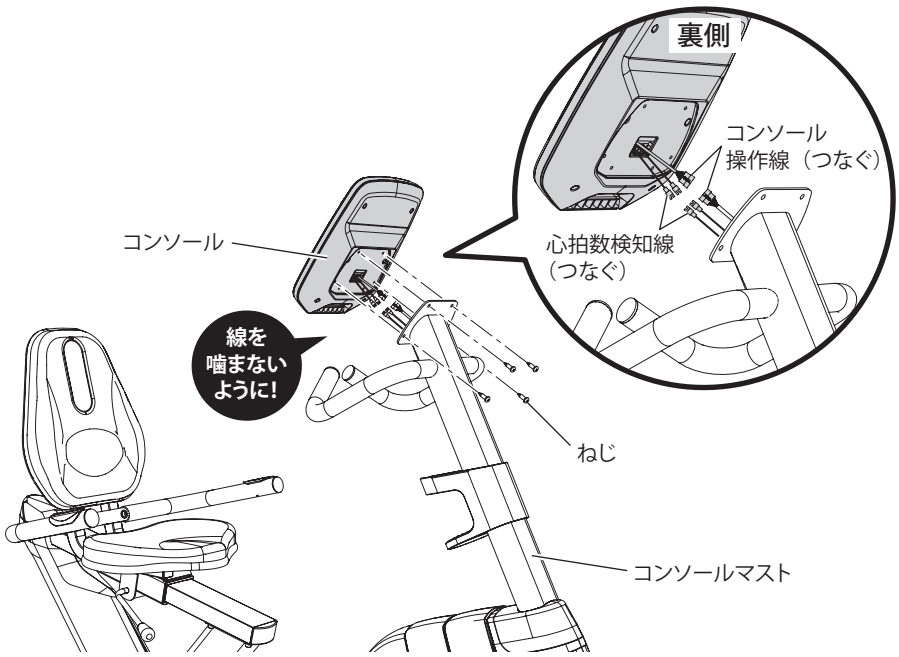
Fボルト
（65mm長）×2

アークワッシャ
×2



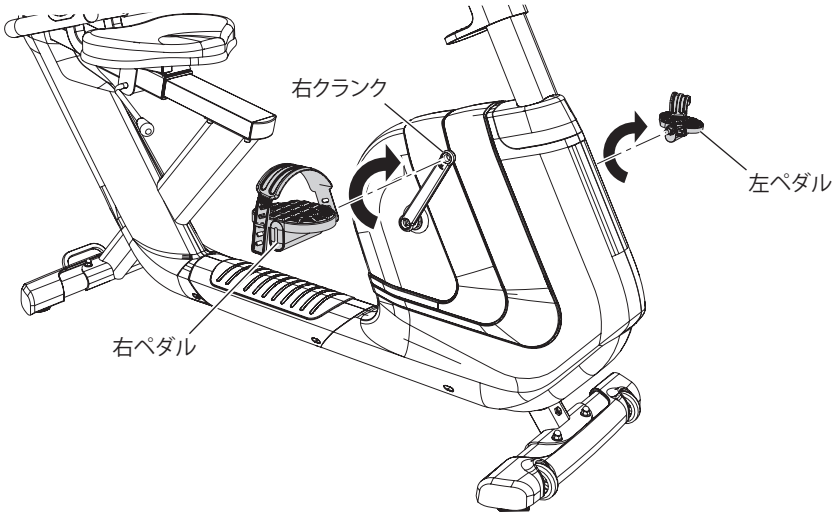
7

1. コンソール裏側とコンソールマストから出ているコンソール操作線、心拍数検知をつなぎ合わせます。
2. コンソール裏側に付属したねじを取り外し、コンソールをコンソールマストに取り外したねじで取り付けます。その際、各種操作線を噛まないようにご注意ください。



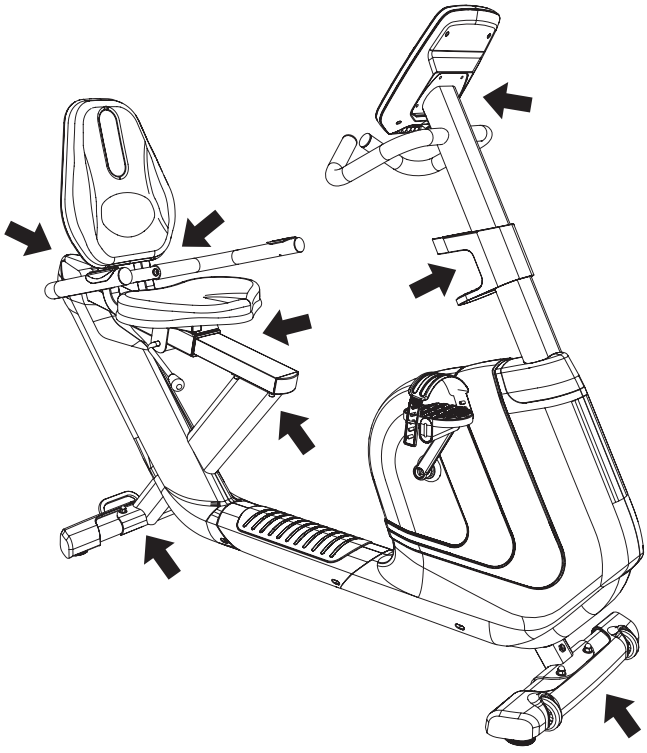
8

1. 左ペダル（裏側軸部分に「L」と記載あり）を左クランクにレンチ（13/15mm）でしっかりとねじ込みます。（左ペダルは、逆向きにねじが切られていますので、反時計回りに回して締めてください）
2. 次に、右ペダル（裏側軸部分に「R」と記載あり）を右クランクにレンチ（13/15mm）でしっかりとねじ込みます。（右ペダルは時計回りに回して締めます）



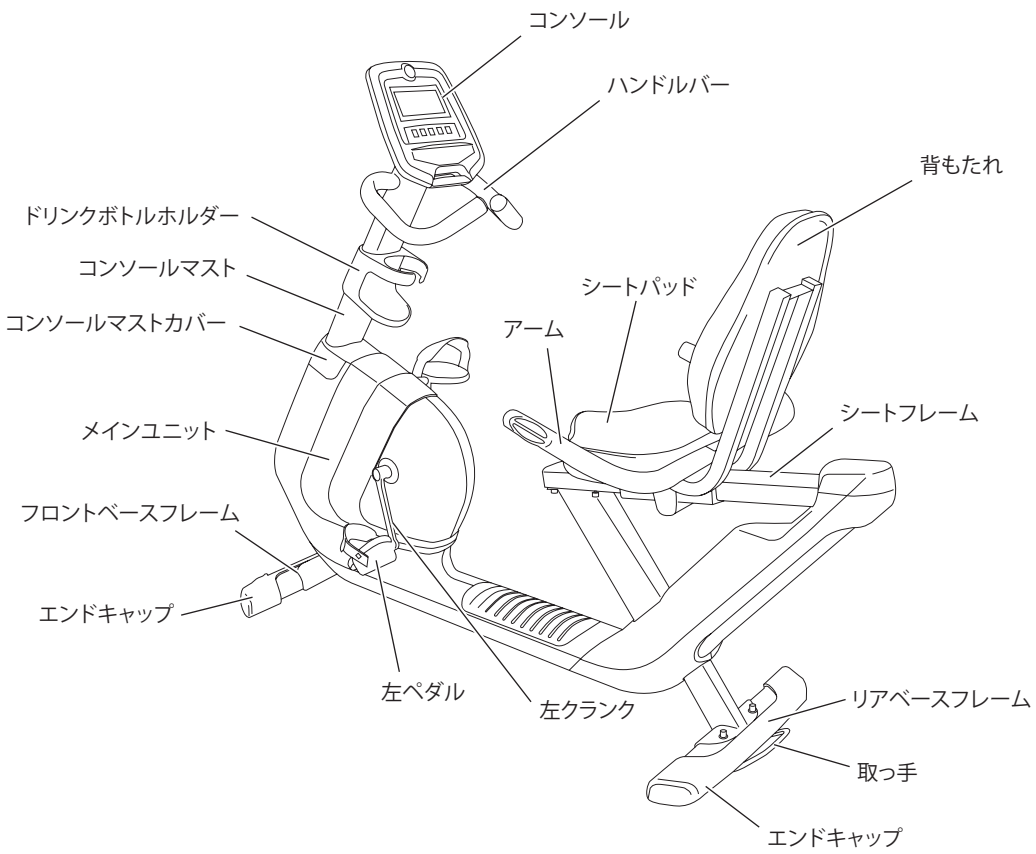
9

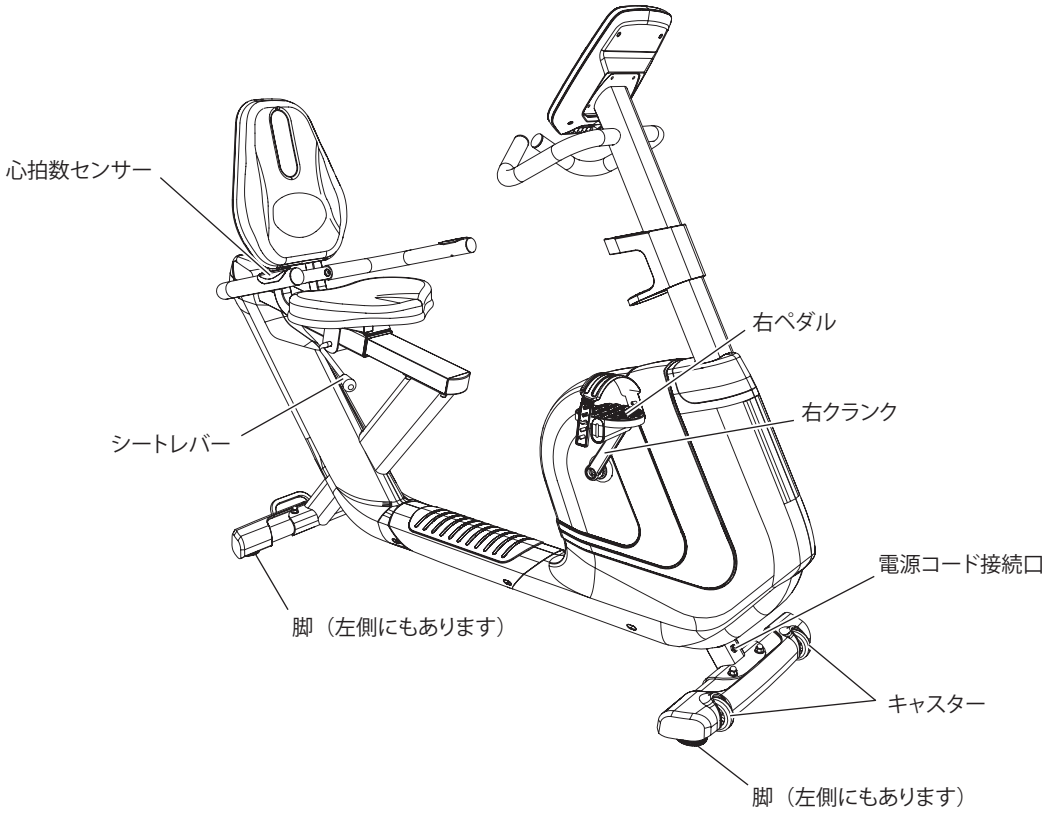
1. すべての取付けが完了したら、各取付部にぐらつきがないか確認して完成です。



各部の名称

以下に各部の名称を示します。

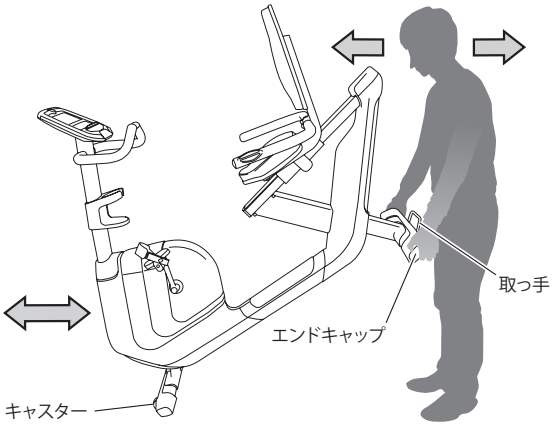




移動と保管

■移動

本製品を移動させる場合は、以下の手順に従ってください。
本製品にはキャスターを取り付けています。取っ手を掴んで持ち上げてから右図のようにエンドキャップをしっかり持ち、後側を浮かせて移動します。



警告

本製品を無理な体勢で持ち上げると、けがをするおそれがあります。
1人で移動させる自信のない方は、必要に応じて手助けを求めてください。

注意

本製品を移動させる場合には、あらかじめ電源コードを引き抜いてください。

■保管

本製品を保管する場合は、下記事項に注意して正しく保管してください。

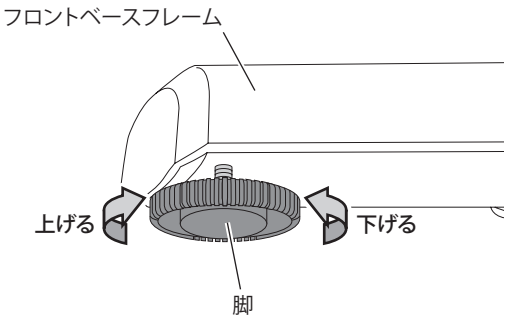
注意

- **長期間使用しない場合は、倒れると危険ですので、人が触れる場所に放置しないでください。特にお子様やペットにはご注意ください。**
- **保管する場合は、保管するスペースが十分確保できるかどうか確認してください。**

ご使用前の準備

水平に調節

本製品を平らな床に設置しても、本製品ががたつく場合は、本体裏面の脚を調節して水平にする必要があります。
まず、本製品をお好みの使用場所に設置し、本製品を少し持ち上げて、前後のベースフレームに取り付けた脚（4 箇所）を回して上げ下げします。

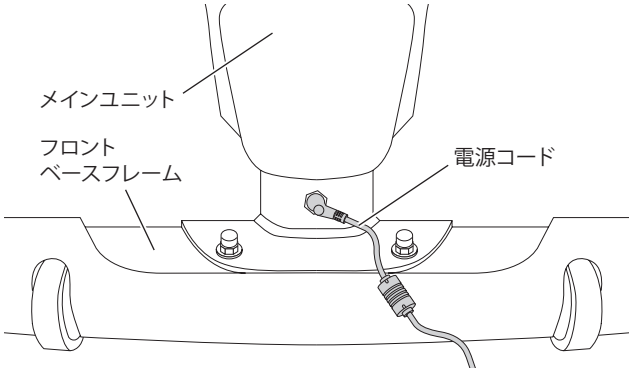


電源接続

本製品に電源コードを接続するとビープ音（ピーピーピー）が鳴り、ディスプレイが点灯します。

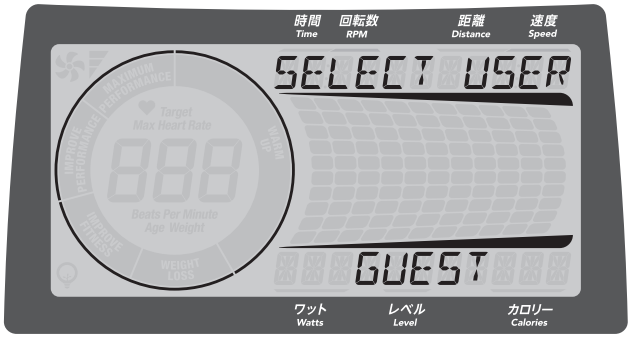
警告

延長コード、変圧器などは使用しないでください。



ユーザ設定（SET UP USER）

ユーザ設定（使用者情報登録）をすることにより、ユーザ選択時に登録した設定を選択できるようになり、設定を短縮することができます。また、ユーザ設定は 2 つ（USER1、2）まで登録可能です。設定は、以下の手順に従ってください。



1. 電源コードを接続すると、右図の初期画面が表示されますので、アップ / ダウンボタンで USER1 または 2 から登録するユーザを選択して入力ボタンで確定します。**（13 ページ参照）**
2. 体重（34 ～ 136kg）、年齢（13 ～ 99 歳）をアップ / ダウンボタンと入力ボタンを使って入力します。

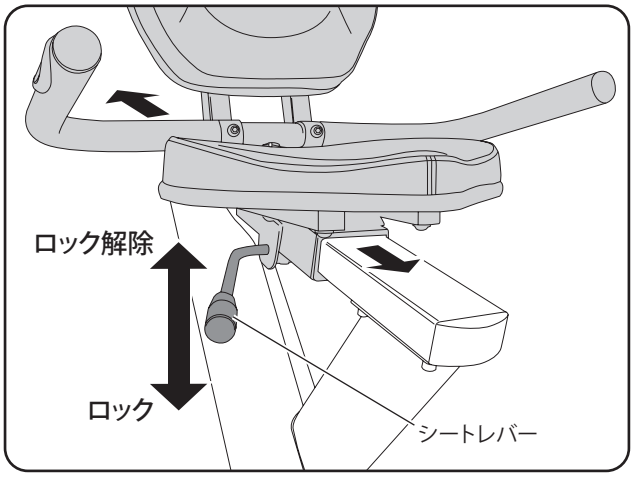
すでに登録したユーザ設定を変更する場合は、上記と同じ手順で設定します。

■ シート前後位置の調節

警告

シートを調節した後は、シートのぐらつきがないかを必ず確認してください。

1. シートレバーを引き上げてロックを解除します。
2. シートを前後にスライドして、位置を調節します。
3. シートレバーを押し下げてロックします。ロックした後は、しっかりと固定できているか必ず確認してください。

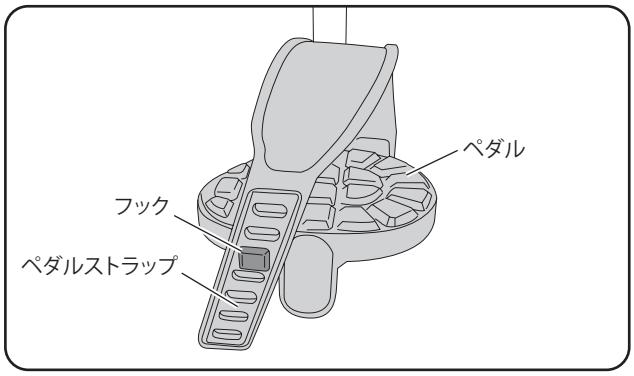


注意

シートの前後位置は、足を最大限に伸ばした位置でひざが伸びきらない程度に調節してください。

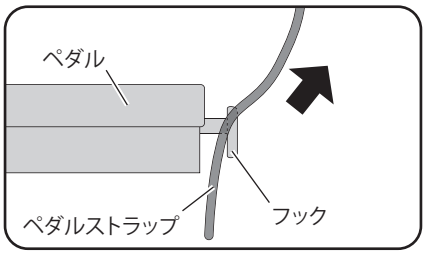
■ ペダルストラップの調節

ペダルストラップをお好みの長さに調節してください。



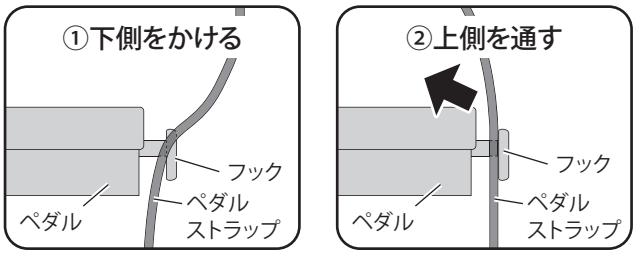
●ペダルストラップの取り外し方法

ペダルストラップを引き上げて、フックの上側から外します。



●ペダルストラップの取り付け方法

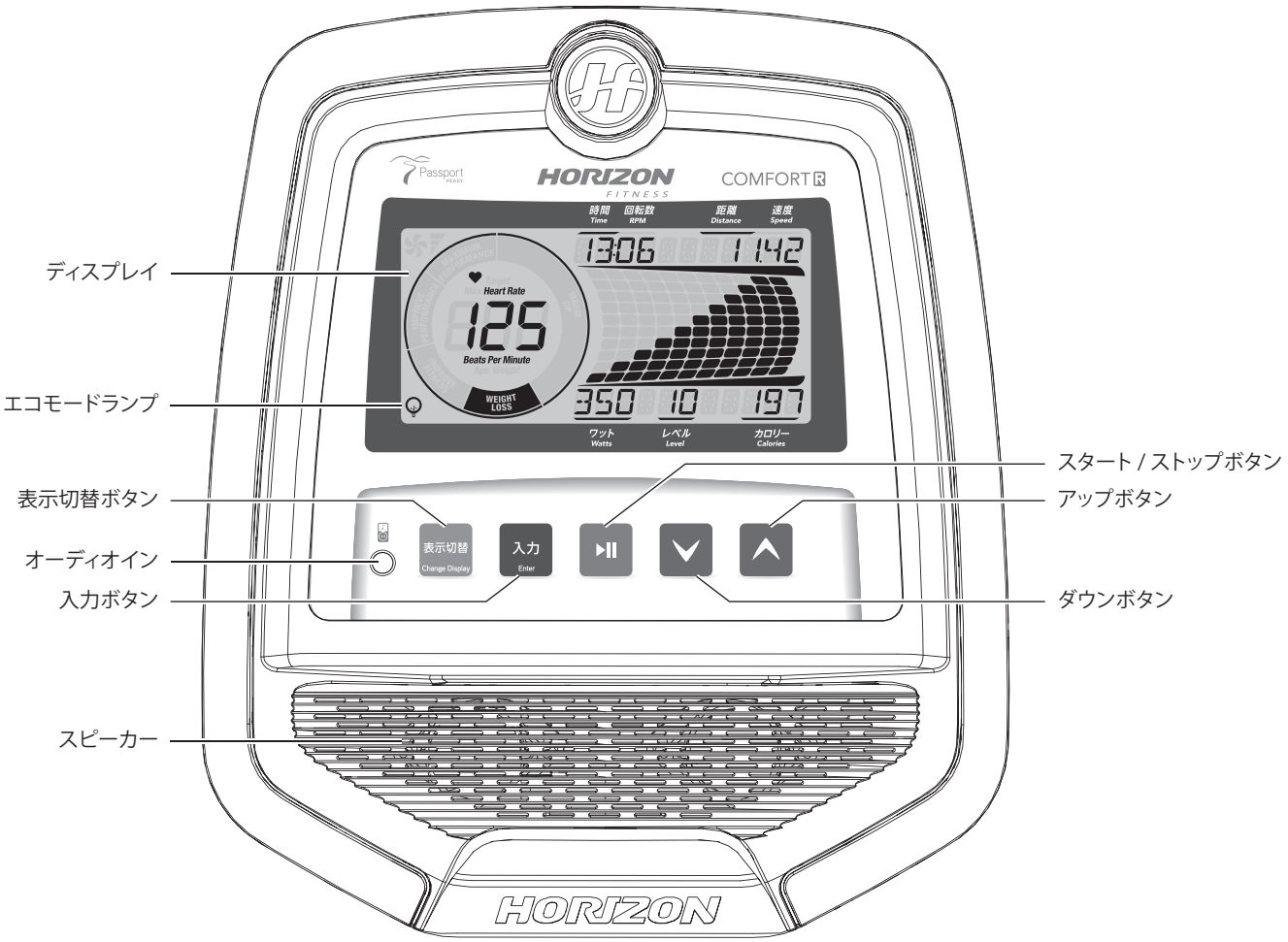
ペダルストラップをフックの下側にかけた後、ペダルストラップを引き上げてフックの上側を通します。



コンソールとディスプレイ

コンソール

本製品のコンソール部分（操作パネル）の説明を以下に示します。



○ **スタート / ストップボタン**

このボタンを押すと、3 カウント後に運動（またはプログラム）を開始します。運動中に押すと一時停止し、一時停止中に再度押すと運動を再開します。
また、**スタート / ストップボタンを長押しすると、ディスプレイがリセットされます。**
一時停止後 5 分経過すると、リセットしますのでご注意ください。

○ **表示切替ボタン**

運動中にこのボタンを押すと、各項目の表示が切り替わります。

○ **入力ボタン**

このボタンを押して、各項目の値を確定します。

○ **アップ / ダウンボタン**

プログラム選択、負荷の変更、レベルの選択、入力項目（時間・体重）の数値を変更します。

○ **エコモードランプ**

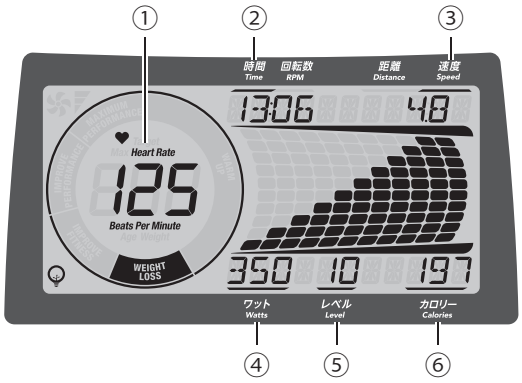
本製品を 15 分間操作しないまま放置すると、エコモードに入り、ディスプレイ表示を OFF します。（エコモードランプが点滅します）いずれかのボタンを押すと復帰します。

○ **オーディオイン**

オーディオインに携帯音楽プレーヤーからのジャックを挿すと、スピーカーから出力されます。

ディスプレイ

コンソールのディスプレイ部分の説明を以下に示します。



① 心拍数
心拍数センサーで計測した数値を、毎分あたりの心拍数で表示します。

② 時間
走行により経過した時間を分・秒（または時・分）単位で表示します。

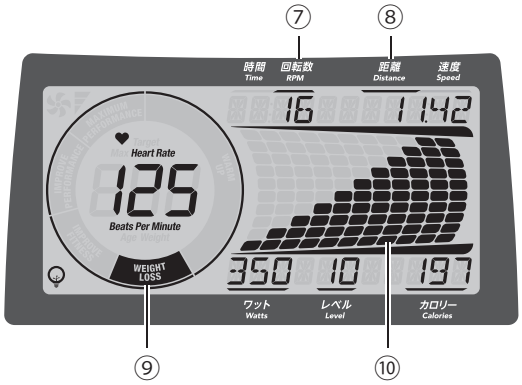
③ 速度
使用者の運動速度を 0.1km/h 単位で表示します。

④ ワット
ワットとは、仕事率や電力を表す単位です。
ディスプレイ上のワットは、現在の速度・負荷から計算して何 W に相当するかを示します。
※ 1W は毎秒 1J の運動を指し、1J は約 102g の物体を垂直方向に 1m 持ち上げるのに必要な仕事量です。

⑤ レベル
レベルの表示は、下記の 2 種類があります。
・**負荷レベル**：ペダルの重さ（1 ～ 16）
・**プログラムレベル**：プログラムの難易度
運動中はペダルの負荷レベルを表示し、プログラムの設定中はプログラムレベル（難易度）を表示します。

⑥ カロリー
使用者が走行中に燃焼したカロリーを 1 キロカロリー（kcal）単位で表示します。

時間と速度、距離と回転数は、表示切替ボタンで表示切替



⑦ 回転数
現在のペダルの 1 分間の回転数を表示します。

⑧ 距離
運動した距離を 0.01km 単位で表示します。

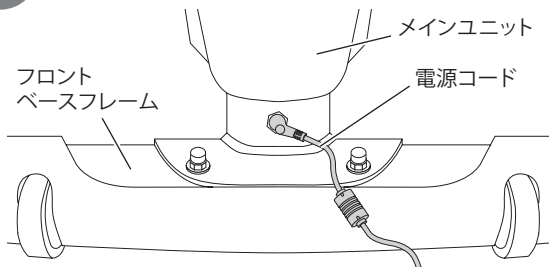
⑨ WORKOUT PROFILE
1 分間毎の負荷レベルの推移を表示します。

⑩ WATTS PROFILE
1 分間毎のワット数を表示します。

基本的な使い方（クイックスタート）

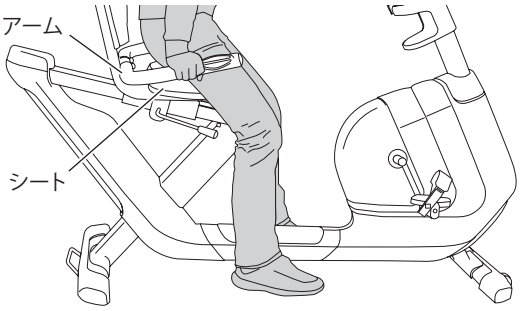
本製品は、箱から出して組み立てて電源コードを接続すれば、すぐに運動を始められます。
運動の基本は、アームまたはハンドルバーを握って行ってください。

1 電源コードを接続します。

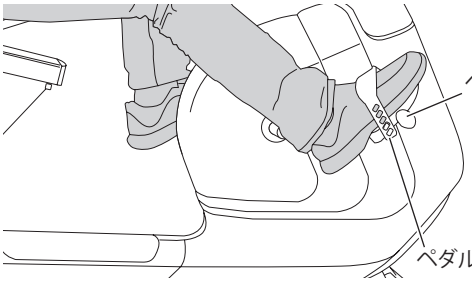


※本製品には電源 ON/OFF スイッチはありません。

2 アームを握りながらシートに座ります。



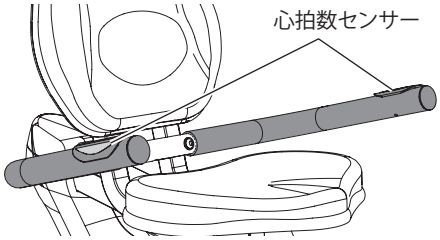
3 ペダルに足をかけペダルストラップを調節します。



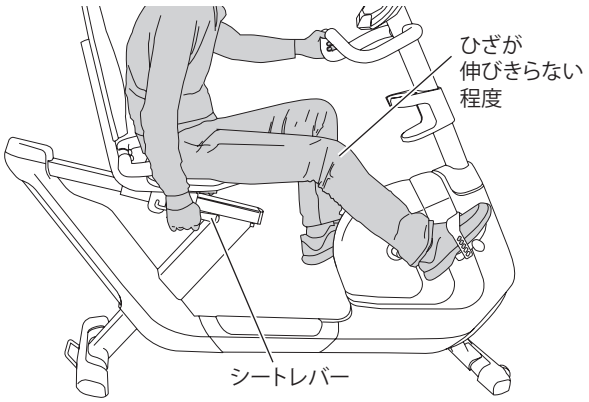
○心拍数センサーついて

本製品には、心拍数をセンサーで計測する、心拍数センサーが付いています。心拍数センサーを両手で握ると、自動で現在の心拍数がディスプレイに表示されます。

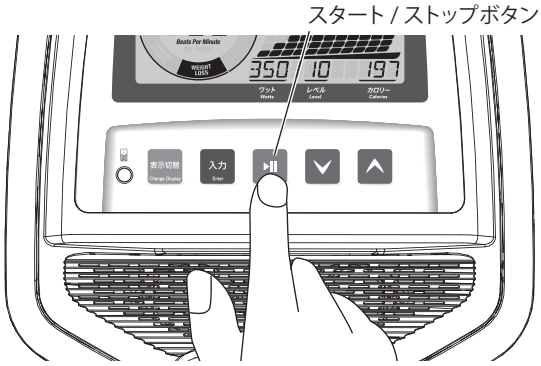
※表示される心拍数は、目安として活用してください。



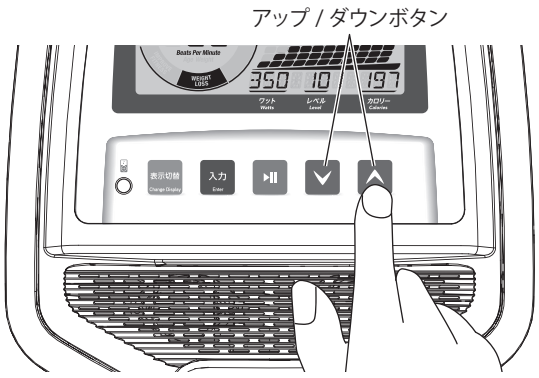
4 シートの位置を調節します。（足を最大限に伸ばした位置でひざが伸びきらない程度に調節してください）



5 スタートボタンを押して運動を開始してください。



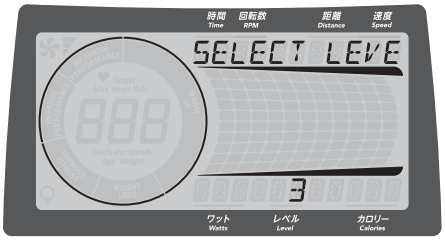
6 運動しながらアップ / ダウンボタンでお好みの負荷に調節します。



プログラムの使い方

本製品は 10 種類のエクササイズプログラムと、ユーザ自身で負荷をセグメントごとに登録できるカスタムプログラム（2 つ登録可能）をご用意しています。
すべてのプログラムは、運動中にスタート / ストップボタンを押すと一時停止し、再度スタート / ストップボタンを押すと 3 カウント後に再開します。
ほかのプログラムを選ぶときは、スタート/ストップボタンを長押ししてリセットし、再度プログラムの選択を行います。
なお、一時停止したまま5分経過すると、自動でリセットされますのでご注意ください。
プログラムの詳細は、各プログラムの説明をご参照ください。
※ユーザ選択時にGUESTを選択した場合は、体重、年齢を選択してください。

●レベルの表示



MANUAL（マニュアル）時はペダルの負荷レベルを表示し、プログラム設定中や、プログラム中はプログラムレベル（難易度）を表示します。

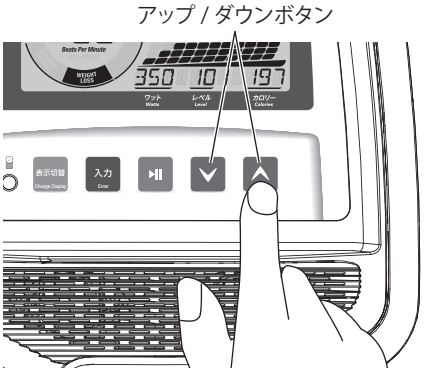
・負荷レベル：ペダルの重さ（1 ～ 16）
・プログラムレベル：プログラムの難易度

※プログラム実行中でも負荷の調節は可能ですが、次のセグメントでは変更した値がプラスされた数値となりますのでご注意ください。

●プログラムの開始方法

基本的なプログラムの開始方法を下記に示します。下記以外の開始方法は、各プログラムの説明に記載しています。

1. アップ / ダウンボタンでユーザまたは GUEST を選択し、入力ボタンで確定します。
2. アップ / ダウンボタンでお好みのプログラムを選択し、入力ボタンで確定します。
3. 運動時間（15 ～ 99 分）をアップ / ダウンボタンで設定し、入力ボタンで確定します。
4. レベルをアップ / ダウンボタンで設定し、入力ボタンで確定、スタート / ストップボタンを押すとプログラムを開始します。



■P1 MANUAL（マニュアル）

このプログラムは、運動時間を決めてエクササイズできるプログラムです。設定した時間がカウントダウンされ、0 になるとプログラムは終了します。

1. アップ / ダウンボタンでユーザまたは GUEST を選択し、入力ボタンで確定します。
2. アップ / ダウンボタンで「MANUAL」を選択し、入力ボタンで確定します。
3. 運動時間（0/5 ～ 99 分）をアップ / ダウンボタンで設定し、入力ボタンで確定します。
4. レベル（1 ～ 16）をアップ / ダウンボタンで設定し、入力ボタンで確定、スタート / ストップボタンを押すとプログラムを開始します。（運動時間がカウントダウンします）

運動時間を設定せずにスタートすると、クイックスタートとなります。
また、運動時間を「0」に設定した場合は、運動時間がカウントアップとなり、運動時間の表示限界までプログラムを継続します。
※運動を終了するときは、スタート / ストップボタンを長押ししてリセットしてください。

P2 INTERVALS（インターバル）

負荷の強弱が交互に繰り返されるプログラムです。運動時間に応じて下表のように負荷が自動で変更されます。プログラムの開始方法は **16 ページの「プログラムの開始方法」**をご参照ください。

運動セグメントを繰り返し

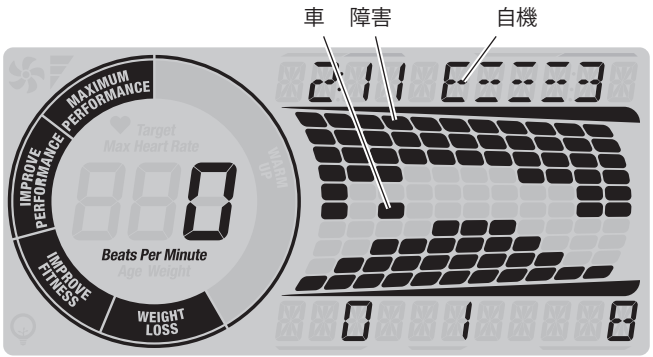
レベル＼セグメント		ウォームアップ				5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	クールダウン			
秒		60	60	60	60	30	60	60	30	30	60	30	60	60	30	30	60	60	60	60	60
1	負荷	1	2	2	3	5	1	1	5	5	1	5	1	1	5	5	1	3	2	2	1
2	負荷	1	2	2	3	6	2	2	6	6	2	6	2	2	6	6	2	3	2	2	1
3	負荷	1	2	2	4	7	3	3	7	7	3	7	3	3	7	7	3	4	2	2	1
4	負荷	1	2	2	5	8	4	4	8	8	4	8	4	4	8	8	4	5	2	2	1
5	負荷	2	3	5	6	9	5	5	9	9	5	9	5	5	9	9	5	6	5	3	2
6	負荷	2	3	5	7	10	6	6	10	10	6	10	6	6	10	10	6	7	5	3	2
7	負荷	2	3	5	8	11	7	7	11	11	7	11	7	7	11	11	7	8	5	3	2
8	負荷	2	3	5	9	12	8	8	12	12	8	12	8	8	12	12	8	9	5	3	2
9	負荷	3	4	5	10	13	9	9	13	13	9	13	9	9	13	13	9	10	5	4	3
10	負荷	3	4	8	11	14	10	10	14	14	10	14	10	10	14	14	10	11	8	4	3
11	負荷	3	6	10	12	15	11	11	15	15	11	15	11	11	15	15	11	12	10	6	3
12	負荷	3	6	10	13	16	12	12	16	16	12	16	12	12	16	16	12	13	10	6	3

P3 GAME（ゲーム）

このプログラムはウォームアップゲームを行います。カーレースゲームを再現しており、ペダルの回転数により上下する車を操作し、左側にスクロールしてくる障害を回避します。

1. アップ / ダウンボタンでユーザまたは GUEST を選択し、入力ボタンで確定します。
2. アップ / ダウンボタンで「P3 GAME 」を選択して入力ボタンで確定します。
3. レベル（1 ～ 3）をアップ / ダウンボタンで設定し、入力ボタンで確定、スタート / ストップボタンを押すとプログラムを開始します。

ペダルを漕いで RPM（回転数）を上げると車は上昇し、RPM（回転数）を下げると車は下降します。
車が障害に接触すると、自機が 1 つ減り、0 になるとゲームは終了します。



P4 WEIGHT LOSS（体重減量）

体重の減量に最適なプログラムです。運動時間に応じて下表のように負荷が自動で変更されます。プログラムの開始方法は **16 ページの「プログラムの開始方法」**をご参照ください。

← 運動セグメントを繰り返し →

レベル＼セグメント		ウォームアップ				5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	クールダウン			
秒		60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
1	負荷	1	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	5	4	4	3	3	3	2	2	1
2	負荷	1	2	2	3	4	4	5	5	6	6	6	6	5	5	4	4	3	2	2	1
3	負荷	1	2	2	4	5	5	6	6	7	7	7	7	6	6	5	5	4	2	2	1
4	負荷	1	2	2	5	6	6	7	7	8	8	8	8	7	7	6	6	5	2	2	1
5	負荷	2	3	5	6	7	7	8	8	9	9	9	9	8	8	7	7	6	5	3	2
6	負荷	2	3	5	7	8	8	9	9	10	10	10	10	9	9	8	8	7	5	3	2
7	負荷	2	3	5	8	9	9	10	10	11	11	11	11	10	10	9	9	8	5	3	2
8	負荷	2	3	5	9	10	10	11	11	12	12	12	12	11	11	10	10	9	5	3	2
9	負荷	3	4	5	10	11	11	12	12	13	13	13	13	12	12	11	11	10	5	4	3
10	負荷	3	4	8	11	12	12	13	13	14	14	14	14	13	13	12	12	11	8	4	3
11	負荷	3	6	10	12	13	13	14	14	15	15	15	15	14	14	13	13	12	10	6	3
12	負荷	3	6	10	13	14	14	15	15	16	16	16	16	15	15	14	14	13	10	6	3

P5 ROLLING（ローリング）

負荷の強弱がゆるやかに変化するプログラムです。運動時間に応じて下表のように負荷が自動で変更されます。プログラムの開始方法は **16 ページの「プログラムの開始方法」**をご参照ください。

← 運動セグメントを繰り返し →

レベル＼セグメント		ウォームアップ				5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	クールダウン			
秒		60	60	60	60	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	60	60	60	60
1	負荷	1	1	2	2	1	2	3	4	3	2	1	2	3	2	1	1	1	1
2	負荷	1	2	2	3	2	3	4	5	4	3	2	1	2	3	2	1	1	1
3	負荷	2	2	3	3	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4	2	1	1	1
4	負荷	2	3	3	4	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	3	1	1	1
5	負荷	3	4	4	4	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	3	3	2	1
6	負荷	3	5	4	5	6	7	8	9	10	10	10	9	8	7	4	3	2	1
7	負荷	4	5	5	5	7	7	8	8	9	9	10	10	9	8	4	3	2	1
8	負荷	4	5	5	5	8	8	9	9	10	10	11	11	10	9	4	3	2	1
9	負荷	4	5	5	5	9	9	10	10	11	11	12	12	11	10	5	4	3	1
10	負荷	4	5	6	6	10	10	11	11	12	12	13	13	12	11	6	5	4	1
11	負荷	4	5	7	7	11	11	12	12	13	13	14	14	13	12	6	5	4	1
12	負荷	4	5	8	8	12	12	13	13	14	14	15	15	14	13	7	6	5	1
13	負荷	4	5	9	9	13	13	14	14	15	15	16	16	15	14	7	6	5	1
14	負荷	4	5	9	9	14	14	15	15	16	16	16	16	16	15	8	7	6	1

P6 CADENCE（ケイデンス）

スタミナを高め、持久力をつけるためのプログラムです。低速（L）、中速（M）、高速（H）と運動時間に応じて下表のように負荷が自動で変更されます。プログラムの開始方法は **16 ページの「プログラムの開始方法」** をご参照ください。

		ウォームアップ				← 運動セグメントを繰り返し →												クールダウン			
レベル＼セグメント						L	M	L	H	M	L	H	M	L	H	M	L				
秒		60	60	60	60	90	45	90	30	45	90	30	45	90	30	45	90	60	60	60	60
1	負荷	2	1	1	2	3	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	2	1	1	1
2	負荷	1	1	1	2	4	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	1	1	1
3	負荷	1	1	1	2	5	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	2	1	1	1
4	負荷	1	1	1	3	6	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	3	1	1	1
5	負荷	1	2	3	3	7	6	7	5	6	7	5	6	7	5	6	7	3	3	2	1
6	負荷	1	2	3	4	8	7	8	6	7	8	6	7	8	6	7	8	4	3	2	1
7	負荷	1	2	3	4	9	8	9	7	8	9	7	8	9	7	8	9	4	3	2	1
8	負荷	1	2	3	5	10	9	10	8	9	10	8	9	10	8	9	10	5	3	2	1
9	負荷	1	1	1	2	11	10	11	9	10	11	9	10	11	9	10	11	2	1	1	1
10	負荷	1	1	1	2	12	11	12	10	11	12	10	11	12	10	11	12	2	1	1	1
11	負荷	2	2	2	3	13	12	13	11	12	13	11	12	13	11	12	13	2	1	1	1
12	負荷	3	3	3	4	14	13	14	12	13	14	12	13	14	12	13	14	3	1	1	1
13	負荷	3	4	4	5	15	14	15	13	14	15	13	14	15	13	14	15	3	3	2	1
14	負荷	3	4	5	6	16	15	16	14	15	16	14	15	16	14	15	16	4	3	2	1

P7 RANDOM（ランダム）

負荷がランダムに変化するプログラムです。運動時間に応じて下表のように負荷が自動で変更されます。プログラムの開始方法は **16 ページの「プログラムの開始方法」** をご参照ください。

		ウォームアップ				← 運動セグメントを繰り返し →										クールダウン			
レベル＼セグメント						5	6	7	8	9	10	11	12	13	14				
秒		60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
1	負荷	1	1	2	2	1	3	5	2	4	7	2	3	6	1	1	1	1	1
2	負荷	1	2	2	3	2	4	6	3	5	8	3	4	7	2	2	1	1	1
3	負荷	2	2	3	3	3	5	7	4	6	9	4	5	8	3	2	1	1	1
4	負荷	2	3	3	4	4	6	8	5	7	10	5	6	9	4	3	1	1	1
5	負荷	3	4	4	4	5	7	9	6	8	11	6	7	10	5	3	3	2	1
6	負荷	3	5	4	5	6	8	10	7	9	12	7	8	11	6	4	3	2	1
7	負荷	4	5	5	5	7	9	11	8	10	13	8	9	12	7	4	3	2	1
8	負荷	4	5	5	5	8	10	12	9	11	14	9	10	13	8	4	3	2	1
9	負荷	4	5	5	5	9	11	13	10	12	15	10	11	14	9	5	4	3	1
10	負荷	4	5	6	6	10	12	14	11	13	16	11	12	15	10	5	4	3	1

P8 TARGET WATTS（目標ワット）

このプログラムは回転数と連動したプログラムで、一定のワットを維持するように回転数に応じて負荷が変化します。
ペダルの回転数を上げると負荷が軽減され、回転数を下げると負荷が加わります。これにより一定のワットを維持します。

1. アップ / ダウンボタンで、ユーザまたは GUEST を選択して入力ボタンで確定します。
2. アップ / ダウンボタンで、「P8 TARGET WATTS」を選択して入力ボタンで確定します。
3. 運動時間（0/5 ～ 99 分）をアップ / ダウンボタンで設定し、入力ボタンで確定します。
4. WATT（ワット）（25 ～ 400）をアップ / ダウンボタンで設定し、入力ボタンで確定します。
5. スタート / ストップボタンを押してプログラムを開始します。

運動時間を「0」に設定した場合は、運動時間がカウントアップとなり、運動時間の表示限界までプログラムを継続します。
※運動を終了するときは、スタート / ストップボタンを長押ししてリセットしてください。

P9 THR ZONE（目標心拍数ゾーン）

このプログラムは、心拍数と連動したプログラムで、目標心拍数を維持するように負荷が自動で変化します。
THR ZONE プログラムは、4 分間のウォームアップ後にプログラムを開始します。

1. アップ / ダウンボタンで、ユーザまたは GUEST を選択して入力ボタンで確定します。
2. アップ / ダウンボタンで、「P9 THR ZONE」を選択して入力ボタンで確定します。
3. 運動時間（15 ～ 99 分）をアップ / ダウンボタンで設定し、入力ボタンで確定します。
4. 目標心拍数（50 ～ 195）をアップ / ダウンボタンで設定し、入力ボタンで確定します。
5. スタート / ストップボタンを押してプログラムを開始します。

目標心拍数については、**次ページの「心拍数プログラムおよびチェストトランスミッター」**のグラフより算出します。このプログラムは、必ず心拍数センサーを両手で握るか、またはチェストトランスミッター(**次ページ参照**)を装着して行ってください。

P10 % THR（目標心拍数パーセント）

このプログラムは、心拍数と連動したプログラムで、目標心拍数を維持するように負荷が自動で変化します。
% THR プログラムは、4 分間のウォームアップ後にプログラムを開始します。

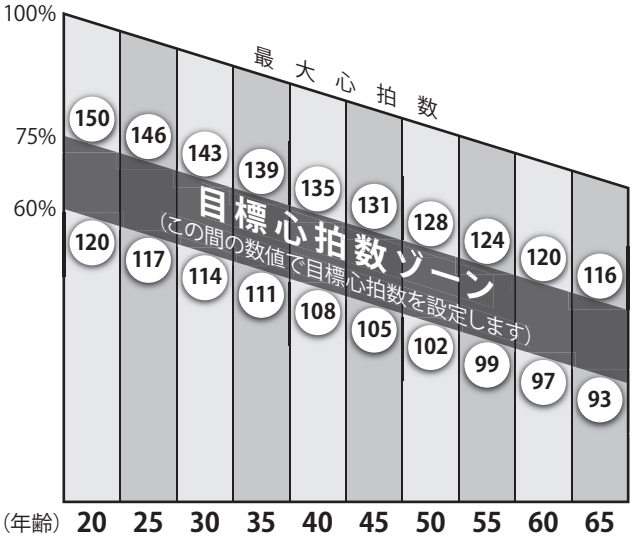
1. アップ / ダウンボタンで、ユーザまたは GUEST を選択して入力ボタンで確定します。
2. アップ / ダウンボタンで、「P10 % THR」を選択して入力ボタンで確定します。
3. 運動時間（15 ～ 99 分）をアップ / ダウンボタンで設定し、入力ボタンで確定します。
4. % [最大心拍数（220- 年齢）の何%（60 ～ 100%）を目標心拍数にするか] をアップ / ダウンボタンで設定し、入力ボタンで確定します。
5. スタート / ストップボタンを押してプログラムを開始します。

■心拍数プログラムおよびチェストトランスミッター

THR プログラムは、心臓への負担を考慮した心拍数コントロールプログラムです。
ユーザの年齢から目標心拍数を設定して、その目標心拍数を維持するように速度設定されます。
目標心拍数は右図から算出してください。

［例］42 歳の平均的な方の場合

右図の「年齢」の行で 42 歳に該当する年齢（近い方の数字を選択します）を探します。その後、40 の列を上にたどり、目標心拍数ゾーンに進んだ結果、108（60%）から 135（75%）の範囲が目標心拍数となります。



目標心拍数ゾーンについて
あなたの目標心拍数ゾーンは、最大心拍数の百分率で計算します。また、年齢に応じて異なります。
米国心臓協会では、使用者の最大心拍数の 60%から 75%の範囲の目標心拍数ゾーンで運動することを推奨しています。

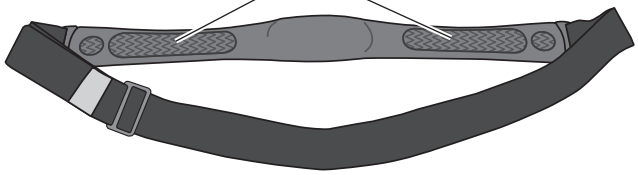
●チェストトランスミッター（心拍数遠隔測定器）［別売り］

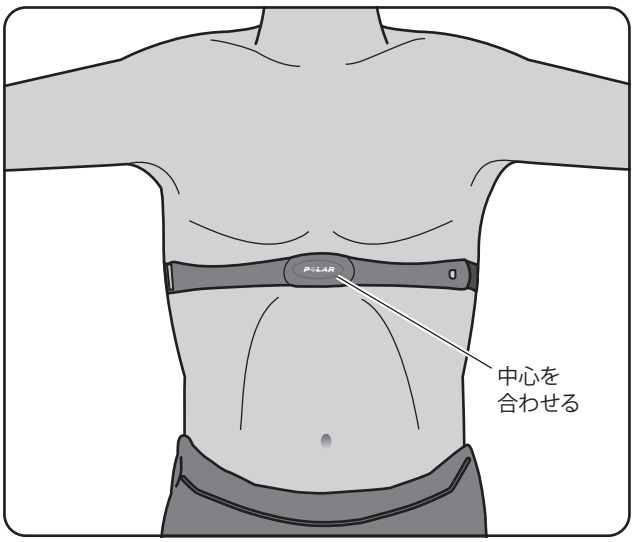
より正確な心拍数の計測をご希望される方には、チェストトランスミッター（別売り）をお勧めします。
チェストトランスミッターを装着すると、両手が自由に動かせるため、より自由な姿勢でエクササイズをお楽しみいただけます。
チェストトランスミッターを装着する前に、裏側の 2 個のゴム製電極（下図参照）を水で湿らせます。
装着場所は、胸骨のすぐ上または胸筋の真下に中心（POLAR のロゴマーク）を合わせます。

▼表側

この部分を水で湿らせます

▼裏側





注意

- **チェストトランスミッターは、正確かつ一定した計測値を得るために、正しく装着してください。チェストトランスミッターの装着がゆるすぎたり、位置が正しくないと正確な心拍数の計測ができない場合があります。**
- **心拍数測定機能は医療用の装置ではありません。エクササイズ専用にご使用ください。また、計測精度にはさまざまな要因が影響する可能性があります。**

■ CUSTOM（カスタムプログラム）（P11、P12）の使用方法

このプログラムは、15 セグメントすべてにおいて、ユーザの好みに合わせたプログラムを作ることができるようにデザインされています。
次回使用の際に、すぐに呼び出すことが可能です。
また、カスタムプログラムは CUSTOM1、2 の 2 つに登録（作成）可能です。設定は、以下の手順に従ってください。

● プログラムの初期登録方法

1. アップ / ダウンボタンでユーザまたは GUEST を選択し、入力ボタンで確定します。
2. アップ / ダウンボタンで「CUSTOM1、2」を選択し、入力ボタンで確定します。
3. アップ / ダウンボタンで運動時間（15 ～ 99 分）を選択し、入力ボタンで確定します。運動時間の初期設定は 30 分です。
4. 1 ～ 15（P1 ～ P15）セグメントすべての負荷レベル（1 ～20）を、1 セグメントごとに設定します。
   各セグメントごとに、アップ / ダウンボタンでお好みの負荷レベルに設定します。さらに入力ボタンで確定します。
5. すべての入力が完了したら、スタート / ストップボタンを押してプログラムを開始します。
   運動中に負荷レベルの変更は可能ですが、その内容は保存されません。

「CUSTOM1、2」は、ウォームアップ・クールダウンがないため、使用者自身で設定する必要があります。

● 登録したプログラムの使用および変更方法

1. アップ / ダウンボタンでユーザまたは GUEST を選択し、入力ボタンで確定します。
2. アップ / ダウンボタンで「CUSTOM1、2」を選択し、スタート / セレクトボタンで確定します。
3. アップ / ダウンボタンで運動時間（15 ～ 99 分）を選択し、入力ボタンで確定します。運動時間の初期設定は 30 分です。
4. 入力内容に変更がない場合は、スタート / ストップボタンを押して、すぐにプログラムを開始できます。
   登録した設定を変更する場合は、上記の「プログラムの初期登録方法」の手順に従って、1 セグメントごとに負荷を再設定することで、登録したプログラムが変更できます。
5. スタート / ストップボタンを押して運動を開始します。

※運動中に負荷レベルの変更は可能ですが、その内容は保存されません。

Passport 機能

本製品は別売りの Passport 機能に対応しています。
Passport があれば、世界の実在する国立公園や都市を実際に走っているかのような臨場感を体感できます。ご家庭のテレビに繋ぐことで、実際の走りと連動して景色や音が変化し、勾配に合わせてマシンの負荷も変わる、まさに次世代カーディオプログラムです。
詳しくは Passport 機能の取扱説明書をご覧ください。
※定価・コース内容は 2013 年 11 月現在のもので予定なく変更となる場合があります。

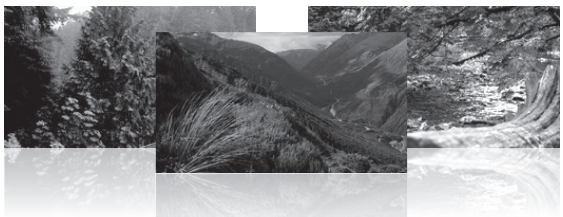
PASSPORT PLAYER
セット内容
プレーヤー本体 / リモコン / 単 3 電池 /HDMI&RCA ケーブル /AC アダプター USB メモリ：初期 2 コース搭載 （北イタリア / アメリカンサウスウエスト） ※ AC アダプタは他の機器に使用しないでください。

あらかじめ付属されている 2 本のコース（北イタリア / アメリカンサウスウエスト）に加えて、下記のパッケージをご購入いただくと、それぞれ新たなコース（1 コース = 約 5 ～ 7km）を 6 本お楽しみいただけます。

VIDEO PACK　USBメモリ

Video Pack A（6コース）

■トリニティ・マウンテン
■ワシントン・ステイト
■ブリティッシュ・コロンビア・ロッキーズ
■ニュージーランド
■カナディアン・ロッキーズ
■フレンチ・リヴィエラ



Video Pack B（6コース）

■パリとランス
■ブリティッシュ・コロンビア・ロッキーズ
■ユタ州2
■ノーザン・ロッキーズ2
■アーカディア国立公園
■カリフォルニア・デザート

Video Pack C（6コース）

■オークランドとウェリントン
■ニューイングランド
■イタリアン・アルプス
■アリゾナ州
■カリフォルニアコースト
■オレゴン

各コースの詳細は http://world.passportplayer.com/ へ

お手入れ

本製品をより安全に、より長くご使用いただくため、定期的なお手入れをお勧めします。
以下にて、日常、毎週、毎月に分けて説明しますので、スムーズなお手入れにお役立てください。

■ 日常（毎回のご使用時）

日常のお手入れの項目を以下に示します。

注意

- **お手入れは、電源コードをコンセントから抜いて行ってください。**
- **本製品を布拭きする場合は、溶剤は使用しないでください。**
- **壊れたパーツを発見した場合は、修理・交換が完了するまで使用しないでください。**
- **お手入れの際、電源コードを踏みつけたり、傷つけたりしないようご注意ください。**
- **電源コードは、机や物に挟まらない場所に通してください。**

- 毎回ご使用前に、クランクやペダルなどの可動部分のねじ等に緩みがないか確認し、緩んでいた場合は増締めしてください。
- 毎回ご使用後に、汗と湿気を乾いた布で拭き取ってください。
- 電源コードに損傷がないか確認します。損傷を発見した場合は、カスタマーサービスまでご連絡ください。

■ 毎週

毎週のお手入れの項目を以下に示します。

- クランク部がきちんと固定されているか確認してください。
- すべてのパーツ（ハンドルバー・シート・ボルト・ナット・ねじ等）に調整・交換の必要がないか確認してください。
- 乾いた布で本製品に付着したほこりを拭き取ってください。また、本製品を設置している床の上もほこりを残さないよう掃除してください。

■ 毎月

毎月のお手入れの項目を以下に示します。

- フレーム類に錆や腐食がないか確認してください。錆や腐食が見つかった場合は、小さめの金属製ブラシで溝や脚、レバー部分およびボルト固定部分の錆を取り除いてください。
- すべての消耗パーツを確認し、調整または交換してください。特に下記の部分に注意してください。

  a）背もたれ・シートパッドの状態：
  裂けたり切れたりしている、または増締めしてもぐらつくようであれば交換が必要です。

  b）ペダルの状態：
  増締めしてもぐらつくようであれば交換が必要です。

  各消耗品の交換については、カスタマーサービスまでご連絡ください。

- 長期間の使用は、シート調節部分の動きを悪くします。
  動きが悪くなった場合は、一度本体フレームから取り外して可動部分に付属の潤滑油を塗布し、再度取り付けてください。はみ出した潤滑油は、組立て前にきれいに拭き取っておいてください。

故障かな?と思ったら

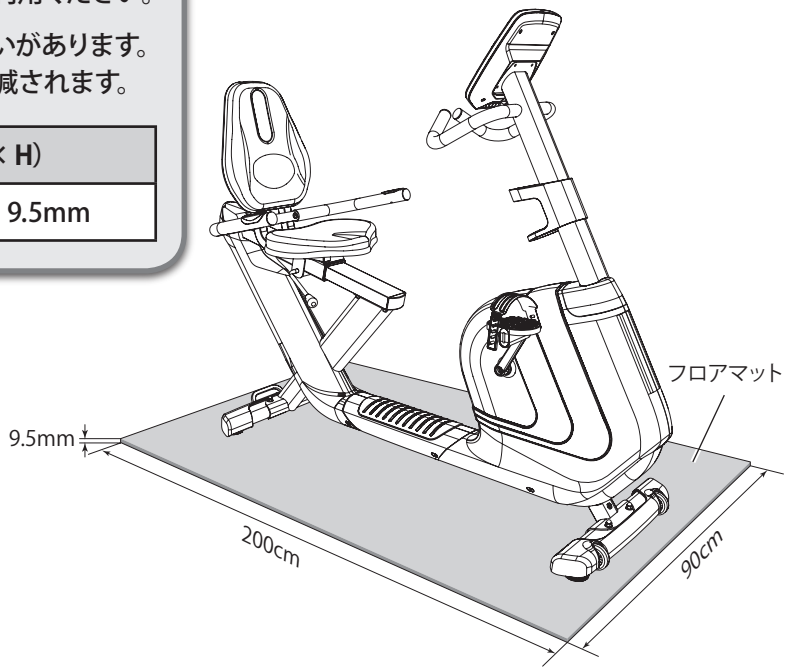
症　状	考えられる原因	対処方法
●電源が入らない。	• 電源コードが外れている。 • 電源コードが断線している。 • 電源コードが本体に正しく接続されていない。	• 電源コードを確認してください。 • 電源コードをコンセントにしっかりと差し込んでください。
●コンソールが点灯しない。		
●運動中にひっかかったり、空回りする感じがする。 **●負荷がかからない。**	• 内部パーツの故障。	• カスタマーサービスにご連絡ください。
●心拍数の計測がおかしい。	• 心拍数センサーを両手で正しく握っていない。	• 心拍数センサーを両手で正しく握ってください。
●本体設置時、がたつきがある。	• 本製品を平坦な場所で使用していない。	• 本製品は、平坦な場所でご使用ください。 • 平坦な場所に設置してもがたつく場合は、**11 ページの「水平に調節」**に従って水平調節をしてください。
●本体がぐらつく。	• 脚の高さが合っていない。 • シートの締付けが不完全。	• シートを完全に締め付けてください。（**12 ページの「シート前後位置の調節」**をご参照ください
●回転音以外の異音がする。	• メインユニット内のベルトに緩みがある。 • カバーの固定が不完全。	• カスタマーサービスにご連絡ください。 • メインユニットのカバーのねじがきちんと固定されているか確認してください。

オリジナルフロアマット（別売）

ノイズが気になる方にお勧め！
当社オリジナルのゴムマットも別途販売中です。マットを敷いて振動・ノイズの軽減や床の保護にご利用ください。

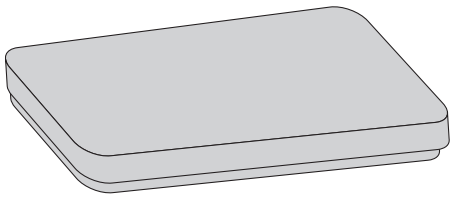
※フロアマットは製品の性質上、特有の臭いがあります。
お使いいただくうちに、特有の臭いは軽減されます。

型　式	寸法（L × W × H）
YHZM0007	200cm × 90cm × 9.5mm



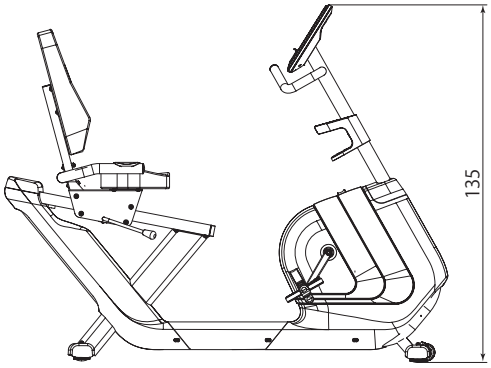
バックパッド（別売）

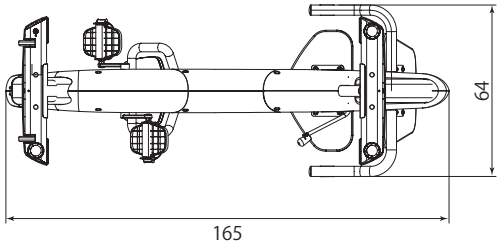
シートを一番前にしても、ペダルに足が届きにくい場合、バックパッドを追加することで、+5cm ほど前に座ることができます。



機械寸法

単位：cm





製品仕様

名　　称	COMFORT R	運動時間	00:00～99：59
最大使用者重量	136kg	消費カロリー	0～999（kcal）（推定計算値）
負荷方式	ECBマグネットブレーキ（16段階）	運動速度	0.0～（km/h）
本体重量	47kg	電　　源 最大消費電力	AC100V　50/60Hz 24W
本体寸法（L×W×H）	165×64×135cm	保証期間	1年間
心拍数センサー	ハンドグリップ方式	製造国	中国
運動距離	0.00～99.99（km）		

※製品の仕様、外観などは改良のため予告なしに変更することがありますので、ご了承ください。

保証規定

1. 保証期間内において、取扱説明書に従った正常な使用により万一故障等が発生した場合は、無償で修理いたしますので当社カスタマーサービスへご連絡ください。
   ただし、以下の項目またはこれに準ずる理由により生じた事故等については本保証は適用されません。
   a. 取扱説明書以外の誤操作、取扱上の不注意
   b. 天災、火災、地変等による故障
   c. 砂、泥、水かぶり等が原因で発生した故障
   d. お買い上げ後の転居等による輸送、移動、落下等
   e. 保管上の不備
   f. 当社規定の修理取扱所以外で行われた修理・改造による故障
   g. 本製品本来の使用目的以外の使用
   h. 本保証書の添付がない場合
2. 保証期間後の修理品についての運賃、諸費用は原則としてお客様にてご負担願います。
3. 保証期間は、ご購入から1年間です。
4. 保証の適用されない故障、および保証期限が切れた後の故障につきましては、有償で修理します。
5. 保証書は再発行いたしませんので、大切に保管しておいてください。また、販売店の印のないものや、お買い上げ日の記載のないものは無効です。
6. 不特定多数の人の利用は、保証を受けられない場合がありますので、あらかじめご了承ください。
7. 保証は日本国でのみ有効です。

保証書

この保証書は、明示した期間・条件のもとにおいて無償修理をお約束するものです。この保証書によってお客様の法律上の権利を制限するものではありません。

名　称		COMFORT R
保証期間		本体お買い上げ日より1年間
お買い上げ日		平成　　年　　月　　日
お客様	お名前	
	ご住所　〒	
	電　話　　（　　）	
販売店	店名・住所　　印	
	電　話　　（　　）	

●恐れ入りますが、破損・故障・不良の内容をご記入ください。

お問い合わせは、お気軽にどうぞ

カスタマーサービス　フリーダイヤル

0120-557-379

営業時間　9:00～17:00（土日祝休み）

●お問い合わせ・発売元

ジョンソンヘルステックジャパン株式会社

〒108-8435　東京都港区海岸3-3-8安田ビル2F
TEL：03-5419-3560　FAX：03-5419-3562
http://johnsonjapan.com